VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Comportement social

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 22 / 22 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Accords et fiabilité

Dans « Accords et fiabilité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les règles et engagements communs. L'autoévaluation n'établit pas la fiabilité réelle. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Réactions au conflit

Dans « Réactions au conflit », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent les réactions au désaccord et à la frustration ordinaires, sans inférer d'intention violente ou de dangerosité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Réactions au conflit: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 9 & 10).

Votre première petite étape

Pensez au début d'une dispute : quelle phrase l'a déclenchée et quand le ton s'est-il durci ?

02 / VOTRE RAPPORT

Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

Accords et fiabilité

4.2 / 5



Réactions au conflit

3.7 / 5



Considération et limites communes

4.4 / 5



Résolution et réparation

3.2 / 5



Comment lire le graphique

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il organise votre récit des accords, conflits, considération et résolution. Il décrit les interactions, pas votre valeur ni un trouble des conduites.

Votre résultat en mots

Accords et fiabilité: Dans « Accords et fiabilité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les règles et engagements communs. L'autoévaluation n'établit pas la fiabilité réelle. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Réactions au conflit: Dans « Réactions au conflit », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent les réactions au désaccord et à la frustration ordinaires, sans inférer d'intention violente ou de dangerosité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Réactions au conflit : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 9: Je peux généralement écouter un avis différent sans objecter immédiatement. | Plutôt vrai

Question 10: Je remarque généralement à temps qu'une pause serait plus utile que d'autres arguments. | Pas du tout vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Pensez au début d'une dispute : quelle phrase l'a déclenchée et quand le ton s'est-il durci ?

04 / VOTRE RAPPORT

Accords et fiabilité

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne les règles et engagements communs. L’autoévaluation n’établit pas la fiabilité réelle.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Accords et fiabilité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les règles et engagements communs. L’autoévaluation n’établit pas la fiabilité réelle. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de friction autour des accords / plus de friction autour des accords.

Deux réponses concrètes

Question 3: Pour les tâches communes, je clarifie généralement tôt ce que je peux fournir de façon fiable.

Votre réponse : En partie vrai (score inversé dans le calcul)

Question 5: Je communique normalement les changements de mes possibilités avant qu'on me le demande.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez un accord : qui devait faire quoi et quand était-il clair ? Où divergeaient les attentes ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Réactions au conflit

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ces affirmations décrivent les réactions au désaccord et à la frustration ordinaires, sans inférer d’intention violente ou de dangerosité.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Réactions au conflit », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent les réactions au désaccord et à la frustration ordinaires, sans inférer d’intention violente ou de dangerosité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L’interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l’échelle : réactions déclarées plus calmes / réactions déclarées plus vives.

Deux réponses concrètes

Question 9: Je peux généralement écouter un avis différent sans objecter immédiatement.

Votre réponse : Plutôt vrai (score inversé dans le calcul)

Question 10: Je remarque généralement à temps qu'une pause serait plus utile que d'autres arguments.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pensez au début d’une dispute : quelle phrase l’a déclenchée et quand le ton s’est-il durci ?

06 / VOTRE RAPPORT

Considération et limites communes

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit la visibilité des besoins et limites d’autrui dans vos décisions. Ce n’est pas un jugement moral global.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Considération et limites communes », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la visibilité des besoins et limites d’autrui dans vos décisions. Ce n’est pas un jugement moral global. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : plus de considération déclarée / moins de considération déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 16: Je peux généralement respecter des limites différentes chez les autres sur un même sujet.

Votre réponse : En partie vrai (score inversé dans le calcul)

Question 15: Dans un groupe, je prends plus de temps de parole que je n'en laisse aux autres.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pensez à un espace ou une situation partagée. Qu’est-ce qui vous arrangeait et comptait pour les autres ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Résolution et réparation

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne les malentendus et vos erreurs après un conflit. Il ne prouve ni intention ni faute dans une situation précise.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Résolution et réparation », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne les malentendus et vos erreurs après un conflit. Il ne prouve ni intention ni faute dans une situation précise. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L'interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l'échelle : plus de volonté déclarée de résoudre / moins de volonté déclarée de résoudre.

Deux réponses concrètes

Question 17: Après une dispute, j'attends généralement que l'autre fasse le premier pas.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 22: Je reporte une démarche concrète de réparation même après en avoir discuté.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Dans un désaccord non résolu, quels faits sont connus ou contestés et quelle clarification importerait aux deux parties ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Accords et fiabilité

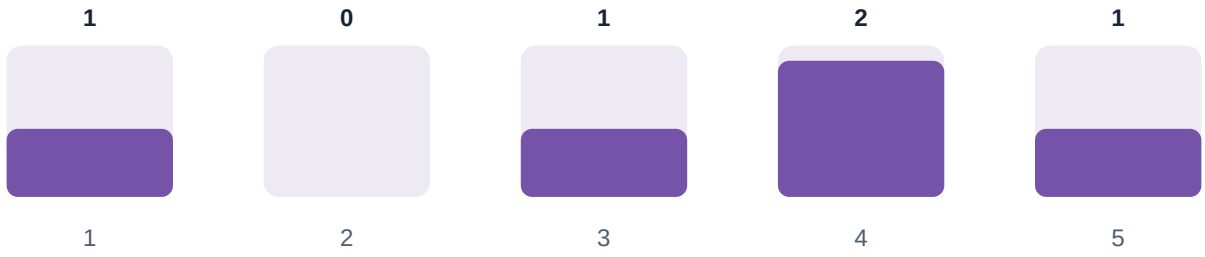
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

Calculé à partir de vos réponses réelles

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Répartition de vos réponses choisies



Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

Un profil sans classement

Nous n'attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n'impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Réactions au conflit. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Pensez au début d’une dispute : quelle phrase l’a déclenchée et quand le ton s’est-il durci ?

3

Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

Ma situation et ce qui compte pour moi :

Mon idée facultative et un moment approprié :

Ce que j’aimerais en retenir :

10 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Questionnaire original sans validation clinique, réservé aux adultes de 18 ans et plus. Il décrit certains comportements quotidiens sans identifier de trouble des conduites ou de personnalité antisociale. Il ne s'adresse pas aux enfants ou adolescents et n'évalue ni violence, ni criminalité, ni dangerosité, ni aptitude. Les réponses te concernent uniquement et ne doivent pas servir à évaluer autrui.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

Garder les limites à l'esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d'une personne. C'est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

Si vous souhaitez du soutien

Si des symptômes vous affectent, demandez l'aide d'un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d'urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d'aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d'aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.26 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1 **Je modifie parfois des plans communs sans associer les autres à temps.**
Accords et fiabilité | Plutôt vrai

2 **Je prends moins au sérieux une règle convenue lorsqu'elle me semble inutile personnellement.**
Accords et fiabilité | Tout à fait vrai

3 **Pour les tâches communes, je clarifie généralement tôt ce que je peux fournir de façon fiable.**
Accords et fiabilité | En partie vrai | score inversé

4 **Dans les groupes, je respecte plus volontiers les règles lorsqu'elles sont surveillées.**
Accords et fiabilité | Plutôt vrai

5 **Je communique normalement les changements de mes possibilités avant qu'on me le demande.**
Accords et fiabilité | Pas du tout vrai | score inversé

6 **Lorsqu'une personne n'est pas d'accord, mon ton devient plus dur que je ne le souhaite.**
Réactions au conflit | En partie vrai

7 **J'interromps les autres lorsque leur explication me semble injuste.**
Réactions au conflit | Tout à fait vrai

8 **Lors d'une dispute actuelle, je rappelle parfois d'anciens griefs.**
Réactions au conflit | Plutôt vrai

9 **Je peux généralement écouter un avis différent sans objecter immédiatement.**
Réactions au conflit | Plutôt vrai | score inversé

10 **Je remarque généralement à temps qu'une pause serait plus utile que d'autres arguments.**
Réactions au conflit | Pas du tout vrai | score inversé

11 **Après un échange tendu, il me faut longtemps avant de pouvoir écouter calmement.**
Réactions au conflit | En partie vrai

12 **Dans les espaces partagés, je suis d'abord mes propres habitudes.**
Considération et limites communes | Tout à fait vrai

13 **Je ressens vite une demande d'égards comme une restriction personnelle.**
Considération et limites communes | Plutôt vrai

14 **Je demande normalement avant de modifier quelque chose qui concerne plusieurs personnes.**
Considération et limites communes | Pas du tout vrai | score inversé

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Dans un groupe, je prends plus de temps de parole que je n'en laisse aux autres.**
Considération et limites communes | Tout à fait vrai

16 **Je peux généralement respecter des limites différentes chez les autres sur un même sujet.**
Considération et limites communes | En partie vrai | score inversé

17 **Après une dispute, j'attends généralement que l'autre fasse le premier pas.**
Résolution et réparation | Plutôt faux

18 **J'évite parfois une discussion de clarification parce que ma part me met mal à l'aise.**
Résolution et réparation | En partie vrai

19 **En m'excusant, je passe plus de temps à expliquer mes raisons qu'à reconnaître l'effet de mon comportement.**
Résolution et réparation | Plutôt vrai

20 **Je peux normalement préciser ce que j'aurais pu faire autrement dans une dispute.**
Résolution et réparation | En partie vrai | score inversé

21 **Après avoir réglé un problème, je vérifie généralement si le point essentiel a été compris du point de vue de l'autre.**
Résolution et réparation | Plutôt vrai | score inversé

22 **Je reporte une démarche concrète de réparation même après en avoir discuté.**
Résolution et réparation | Tout à fait vrai